



## Stage de perfectionnement à l'Alpinisme à Chamonix <sup>(AA535)</sup> *Alpes du Nord - France*

**5 jours** (dont 5 jours : Alpinisme)

*Prix à partir de 1055.00 EUR p.p.*

|             |                                                                                   |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Niveau      |  |
| Type        | Accompagné                                                                        |
| Age minimum | 18 ans                                                                            |
| Portage     | Affaire pour deux ou plusieurs jours                                              |
| Hébergement | Gîte Refuge                                                                       |
| Groupe      | de 4 à 6 personnes                                                                |
| Repas       | Pension complète                                                                  |
| Encadrement | Guide de haute montagne                                                           |



### *Les points forts de ce voyage*

- Un apprentissage complet des techniques d'alpinisme.
- Une pédagogie adaptée pour évoluer en sécurité en haute montagne.
- Les décors prestigieux de Chamonix et sa région.
- Deux nuits en haute montagne, en refuge.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**Ce séjour permet de mieux appréhender des excursions demandant un minimum de connaissances en alpinisme. C'est également l'occasion de côtoyer les glaciers et les parois mythiques de la vallée de Chamonix,...**

Un stage très complet pour découvrir la haute montagne, améliorer ses techniques, acquérir les bons réflexes, pour s'aventurer hors des sentiers battus sur les glaciers et réaliser des courses de rocher faciles. Notre camp de base, idéalement situé au cœur de la capitale chamoniarde, permet de réaliser des courses à la journée et de retrouver le soir l'ambiance chaleureuse des ruelles animées de la ville.

### **J 1 à J2 / école de neige et de glace - glacier du Tour, refuge Albert 1<sup>er</sup> / plateau et refuge du Trient**

Rendez-vous à 10 heures devant la gare ferroviaire de Montrroc. Vérification du matériel et des affaires avec le guide avant de prendre la télécabine du col de Balme pour rattraper le chemin en balcon du refuge Albert-ler (2702 m). C'est le moment attendu de chausser les crampons et de serpenter au bord des crevasses et des séracs, vagues de glace au déplacement imperceptible. Le cadre somptueux du glacier du Tour et du plateau du Trient nous offre de nombreux terrains de jeux pour aborder les incontournables de la pratique. Au programme de ces trois jours: apprentissage du cramponnage « dix pointes », techniques d'encordements et de progression en cordées, mise en place d'un relais sur glace ou encore utilisation du piolet. Appréhension de la chute et des risques en milieux neigeux et glaciaire, école de dévissage, lecture et décryptage de l'environnement, etc... Le soir, pour les amateurs, révision des nœuds et des encordements sur les poutres en bois du refuge ! Redescente en fin d'après-midi du J3 à Montrroc par la télécabine du Tour. Repas et nuit au Chalet alpin du Tour.

NB : Les temps de marches et les dénivelés dépendront des ateliers mis en place. Le but étant de se consacrer le plus possible à l'apprentissage des différentes techniques de l'alpinisme.

### **J 3/ école d'escalade au col des Montets - Aiguille du midi - Refuge des Cosmiques**

Au programme de la matinée, techniques d'assurage et d'encordement : manœuvres de cordes, pose d'un rappel, escalade en moulinette et en tête, etc... Pause déjeuner au pied des rochers avant de redescendre en début d'après-midi dans la vallée pour un transfert sur Chamonix.

Nous nous élevons de la vallée pour prendre à nouveau de l'altitude et aller se frotter à la Haute montagne ! Depuis le sommet de l'Aiguille du midi, quel spectacle ! Ambiance alpine pour la descente sur l'imposant refuge des Cosmiques !

30 min de marche pour rejoindre le refuge depuis la gare supérieure de l'Aiguille du midi.

### **J4/ Pointe Lachenal - Aiguille du midi - Chamonix**

Au petit matin, les premières frontales quittent le refuge endormi, à l'assaut des sommets ! La voie royale des trois Mont blancs est un rêve pour beaucoup. Quand nous sortons à notre tour du refuge pour notre course du jour, les premiers alpinistes atteignent déjà, le sommet mythique des Alpes !

Nous passons au pied de la pyramide du Tacul pour remonter ensuite en direction de la pointe Lachenal. Dernière glissade et jeux de pentes pour atteindre le col du midi et c'est la remontée au téléphérique de l'Aiguille. Retour sur Chamonix et séparation en début d'après-midi.

5h de marche ; M : 700m ; D : 370m

**NB :** Les temps de marche et les dénivelées dépendront des ateliers mis en place. Ils sont donnés à titre indicatif.

M = dénivelée ascendante ; D = dénivelée descendante.

**À noter :** Pour des raisons de sécurité, votre guide est susceptible de modifier le programme selon les conditions et le niveau des participants.

### **L'accès sur place**

- Ferroviaire :

Ligne TGV jusqu'à Saint-Gervais-Le Fayet. Correspondance en train pour Chamonix (à titre indicatif,



### **TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Saint-Gervais 8 h 42 - Chamonix 9 h 25 coût : 8,90 € tarif normal). Horaires à vérifier au numéro court de la SNCF 3635 (0,34 €/mn) ou sur [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com).

**NB :** Pour accéder au point de rendez-vous, une passerelle relie la gare SNCF à la gare du Montenvers, train à crémaillère qui permet l'accès à la mer de Glace.

- Routier :

Autoroute blanche E 25-A 40 Lyon-Chamonix, sortie Saint-Gervais-Le Fayet, continuation directe vers Chamonix.

Parkings gratuits à Chamonix : Le Corzolet, parking près de l'hôtel Mercure, Les Planards, voirie de l'allée Recteur-Payot, rue Helbronner.

Plus d'information sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

### Les déplacements pendant le circuit

- J 1 : aller et retour train du Montenvers pour accéder à la mer de Glace.
- J 2 : aller et retour téléphérique de l'Index.
- J 3 et J 5 : téléphérique de l'aiguille du Midi-Helbronner.

### L'encadrement

Un guide de haute montagne pour 4 à 6 participants.

### Le portage et le transport des bagages

Ce circuit ne comprend pas de transport de bagages, vous portez vos affaires personnelles, sauf les J 1 et J 2 où vous laissez votre sac au gîte à Chamonix, ainsi que le J 4 où vous laissez votre sac au refuge. Veillez au poids de ce dernier et gardez de la place pour des vivres de course et le matériel collectif de sécurité que le guide répartira entre chaque participant.

### L'hébergement pendant le circuit

- Refuges gardés et gîte à Chamonix (en dortoir).

**NB :** vous arrivez la veille ou souhaitez prolonger votre séjour ; il est impératif de réserver à l'avance votre hébergement: - Nous pouvons réserver pour vous une ou plusieurs nuits dans notre hôtel partenaire au centre de Chamonix, l'Hôtel Vallée Blanche:

Tarifs : base chambre double et petit-déjeuner en haute saison (juillet- août) : 65 € par personne.; en basse saison (juin - septembre) : 50 € par personne. Supplément chambre individuelle possible : 35 €. (Basse saison et Haute saison)

- Pour vos nuits en gîte, dortoir collectif, merci de contacter directement :

La Tapia, 152, avenue de la Frasse, Chamonix : 04 50 53 18 19 (tarif indicatif : nuit + petit-déjeuner 23 € par personne).

Le Chamoniard volant, 45, route de la Frasse, Chamonix : 04 50 53 14 09 (tarif indicatif : demi-pension 35 € ou nuit + petit-déjeuner 22 € par personne).

**Nuits supplémentaires à l'hôtel Les Deux Gares, au hameau Le Fayet de Saint-Gervais-les-Bains** (en face de la gare ferroviaire).

- Haute saison et saison (1er juillet - 15 septembre 2012), base chambre double avec petit déjeuner : 47 €/personne. Base chambre double en demi pension : 60 €/personne. Supplément chambre individuelle : 20 €.
- Basse saison (avant le 1er juillet 2012 et après le 15 septembre 2012), base chambre double avec petit déjeuner : 42 €/personne. Base chambre double en demi pension : 54 €/personne. Supplément chambre individuelle : 20 €.

A noter : cet hôtel dispose d'un espace thermal ainsi que d'un parking couvert (3€/jour) et parking extérieur (1€/jour), sous réserve de disponibilité.

En cas d'indisponibilité à l'hôtel des Deux Gares, votre réservation sera automatiquement confirmée à l'hôtel La Chaumière ou Le Terminus. Ces 2 établissements sont situés, comme l'hôtel des Deux Gares, près de la gare ferroviaire du Fayet. Ils offrent des prestations équivalentes. Les coordonnées définitives de votre hôtel vous seront indiquées sur votre convocation. Le tarif restera inchangé..

### Les repas

- Les pique-niques de midi sont copieux.



### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Les dîners et les petits déjeuners sont servis chauds dans les hébergements.
- Un sac de vivres de course est remis au début du séjour à chaque participant.

**Cartes**

- IGN série Verte n° 53 Grenoble Mont-Blanc.
- IGN série TOP 25 n° 3630 OT Chamonix.

**Pour en savoir plus**

- Consulter le site [www.chamonix.com](http://www.chamonix.com) (hébergements, transports, etc.).

## Dates et prix

Promotion

Départs complet

Départ assuré

Destination

Thème

Départ

Retour

Durée

## Info pays



### Alpes du Nord

Les versants de l'Espace Mont Blanc sont Français, Suisse, Italien. Des Refuges et des hôtels confortables vous donneront tout loisir de contempler les panoramas des Alpes, le soir après une bonne douche. Les glaciers, l'alpage, les grands cols, Imaginez...

### Formalités administratives

#### France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

### Conseil(s) santé

#### France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l'Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le matériel collectif spécifique au circuit.
- L'hébergement du jour 1 au jour 4
- Les petits déjeuners du jour 2 au jour 4
- Les pique-niques du midi du jour 1 au jour 4
- Les repas du soir du jour 1 au jour 3
- Les vivres de courses remis dans un sac individuel.
- L'aller-retour du train du Montenvers.
- L'aller-retour téléphérique de l'Index.
- Le téléphérique de l'Aiguille du Midi - Helbronner.
- Les frais d'organisation du circuit.

### Le prix ne comprend pas

- Votre acheminement aller et retour jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis celui de séparation.
- L'assurance et l'assistance.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique précédente.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

#### > Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

#### > Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

#### > Pochette antivol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures cramponnables conçues pour la pratique de l'alpinisme, de la rando glacière ou de la raquette
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.